



Oslo

Bydel Østensjø

## TRENING 60+

Inneholder oversikt over trening og fysisk aktivitet i Bydel Østensjø for deg som er 60+  
Gyldig januar – august 2026.

Bydel Østensjø har et mangfoldig treningstilbud. Heftet inkluderer tilbud rettet mot voksne/seniorer. Finn en aktivitet du trives med i ditt nærområde!

Ta kontakt med arrangørene av de enkelte tilbudene for nærmere opplysninger.

Har du tips om andre treningstilbud i bydelen?

**Kontakt:**

Seniorinfo på Manglerud, tlf. 474 91 418

Fysioterapeut Line Wadel, tlf. 917 81 162

Fysioterapeut Mariana Myrebøe, tlf. 901 93 678

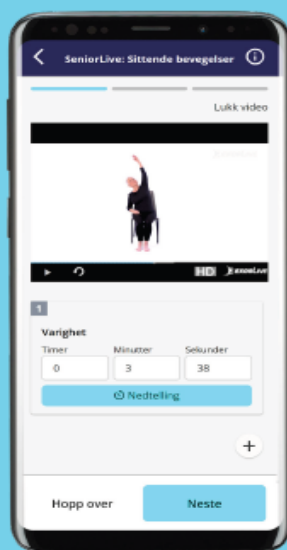
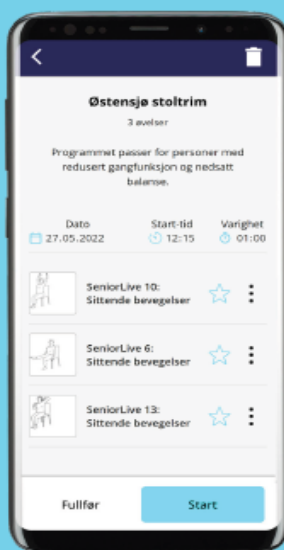
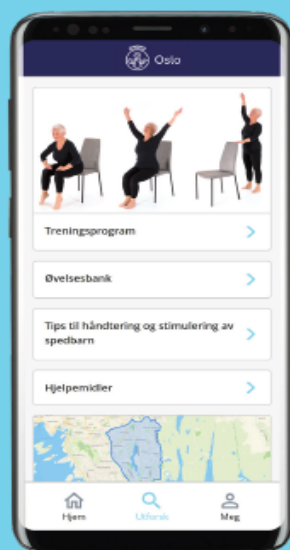


*Illustrasjonsfoto*

## INNHOOLD

VELKOMMEN TIL SENIORINFO!.....	5
OPPSAL NÆRMILJØSENTER .....	6
U2-RUSTAD NÆRMILJØSENTER .....	11
MANGLERUD GÅRD NÆRMILJØSENTER .....	14
MANGLERUD FRIVILLIGSENTRAL .....	16
BØLER FRIVILLIGSENTRAL .....	18
OPPSAL FRIVILLIGSENTRAL.....	19
ABILDSØ NÆRMILJØSENTER .....	20
FYSIKALSKE INSTITUTTER.....	21
ANDRE TRENINGSGRUPPER.....	23
OSLO IDRETTSKRETS 60PLUSS.....	25
TRENINGSSENTRE.....	28
TRENING I BASSENG.....	30

# Gratis styrke- og balansetrening på din mobil eller nettbrett



Få tilgang til appen ved å scanne QR-koden med din mobil eller nettbretts kamera

I appen kan du:

- Finne treningsprogram for økt balanse og styrke
- Se video, beskrivelse og bilde av øvelsene
- Finne frem til dine egne favorittøvelser



## **VELKOMMEN TIL SENIORINFO!**

*Ressurssenter med veiledning og hjelp  
for og med seniorer*

Frivillige samarbeider med ansatte i bydelen og kan gi informasjon om ulike tjenester.

På Seniorinfo kan du få informasjon om:

- bydelens aktivitetstilbud og tjenester
- praktisk hjelp
- følgetjeneste

Her kan du også få datahjelp og kjøpe tekniske hjelpemidler som håndtak, sitteputer, brodder m. m.

**Adresse:** Byggveien 15

*Duehuset - Manglerud gård nærmiljøsenster*

**Telefon:** 474 91 418

**Åpent:** Mandag og fredag kl. 10.00 - 14.00

# NÆRMILJØSENTRER

## OPPSAL NÆRMILJØSENTRER

Vetlandsveien 99/101, tlf. 907 07 004

### Styrke, kondisjon og balanse (nivå lett)

Styrke-, kondisjon- og balansetrening til musikk. Øvelser i sittende/stående/gående med mulighet for støtte ved behov. Passer for deg med redusert balanse og som kan trenge ganghjelpemiddel, men som kan gå litt uten støtte.

- **Tid:** Tirsdag kl.10.45 – 11.40 + 11.50 – 12.45  
Fredag kl.10.30 – 11.25 + 11.35 – 12.30
- **Sted:** Trenings salen

**Kontakt:** Line, tlf. 917 81 162

Mariana, tlf. 901 93 678

### Styrke, kondisjon og balanse (nivå middels)

Gruppetime med musikk, med fokus på å styrke kroppen og forbedre balanse og kondisjon. Deltakeravgift.

- **Tid:** Mandag kl.9.15-10.15  
Tirsdag kl.9.30-10.30

Torsdag kl.08.45-09.45

Fredag kl.09.15-10.15

- **Sted:** Treningssalen

**Kontakt:** Kristin, tlf. 472 85 919

## Sterk og stødig

Passer for deg som begynner å merke endringer i balansen, men som kan gå inne uten å støtte deg. Frivillige, sertifiserte instruktører veileder i øvelser for å bedre beinstyrke og balanse.

- **Tid:** Tirsdag kl.13.00 – 14.00  
Onsdag kl.10.45 – 11.45
- **Sted:** Treningssalen

**Kontakt:** Mariana, tlf. 901 93 678 /

Line, tlf. 917 81 162

## LHL-trening nivå 1

Trening for deg med redusert funksjon, enten det skyldes lunge- /hjertesykdom eller andre årsaker. Øvelser for styrke, bevegelighet og kondisjon i stående/sittende på stol. En frivillig instruktør leder timen. Ingen påmelding.

- **Tid:** Onsdag kl.12.00-12.45
- **Sted:** Treningssalen

**Kontakt:** Liv Skaanes, tlf. 945 20 200

## Senioryoga på stol med Irja

Sittende på stol eller stående ved stolen. Skånsomme øvelser for avspenning og velvære. Ingen påmelding, bare å møte opp.

- **Tid:** torsdag 11.15-12.00 og 12.15-13.00
- **Sted:** Storsalen

## Senior-qigong og Don Gong

Qigong er en tradisjonell kinesisk treningsmetode som kombinerer puste- og bevegelsesteknikker. Don Gong er for viderekommende.

- **Tid:** Senior-qigong: fredag 13.30-14.30.  
Senior Don Gong: fredag 14.30- 15.30
- **Sted:** Treningssalen

**Kontakt:** Tlf. 907 07 004

## Danseglede med Catalin

Lær ulike dansestiler med Catalin. Ingen forkunnskaper nødvendig. Ingen påmelding, bare å møte opp.

- **Tid:** Torsdag kl. 10.15-11.00
- **Sted:** Storsalen

## Drop-in i styrkerommet

Et tilbud for deg 60+ som bor i bydelen eller er henvist fra ansatte og som ikke kan benytte deg av ordinære treningsentre. Trening på eget ansvar.

Semesteravgift på kr.300 betales via vipps eller i kassa på kafeen. Gratis adgang om du bidrar som frivillig på senteret!



- **Tid:** Mandag og fredag  
kl 08.00 – 10.30 og 13.30 – 15.00  
Tirsdag, onsdag og torsdag kl 08.00-15.00
- **Sted:** Styrkerommet

Treningsveileder er til stede **tirsdager kl.11.00-13.30**, og kan hjelpe deg i gang (*NB ikke fysioterapi*).



*Illustrasjonsfoto*

## Aktiviteter for personer med Parkinson

I regi av Oslo Syd Parkinsonforening, i samarbeid med manuellterapeut Bernt Halvorsen og logoped Seri Linn Erlandsen.

### Mandagsklubben

Vi kombinerer enklere fysiotrening, logopedi og quiz med sosialt samvær.

- **Tid:** Mandag kl.11.30 – 14.00
- **Sted:** Storsalen

### Mesterfight mot mr. Parkinson

Mer krevende fysiotrening, logopedi og bordtennis.

- **Tid:** Torsdager kl.11.00 – 13.00
- **Sted:** Treningslokaler i kjeller

### Kontakt og påmelding:

Fysioterapi: Bernt Halvorsen **915 23 170**

Logopedi: Serilinn Erlandsen **472 53 446**

## U2-RUSTAD NÆRMILJØSENTER

Utmarkveien 2, tlf. 22 26 26 43

### Stoltrim

Sittende trim etter ferdig innspilt treningsprogram som vises på stor skjerm.

- **Tid:** Mandag, onsdag og fredag kl.12.15 – 12.45
- **Sted:** 1. etasje (ved baren)

**Kontakt:** Hilde, tlf 995 58 338

### Tirsdagstrening med Milo

Styrke / stasjonstrening med veiledning. Passer for deg som benytter ganghjelpemiddel innendørs/kan gå og stå litt uten støtte.

- **Tid:** Tirsdag kl.11.00 og kl.12.00
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

**Kontakt:** Hilde, tlf 995 58 338. Påmelding.

## Trening i styrkerom

Et tilbud for deg (60+) som ikke kan benytte deg av ordinære treningsentre. Åpent for alle, men begrenset antall personer av gangen. Trening på eget ansvar.

- **Tid:** Mandag – søndag kl.09.00-20.00
- **Sted:** Styrkerom i 6. etg

Treningsveileder er til stede i styrkerommet **onsdager kl.10.30-12.30** og kan hjelpe deg i gang (*NB ikke fysioterapi*).

## Styrke/sirkeltrening med Darwin

- **Tid:** Onsdag kl. 14:30 – 15:30
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

**Kontakt:** Hilde, tlf 995 58 338. Påmelding.

## Dans med Darwin

Enkle trinn og øvelser til fengende musikk.

- **Tid:** Onsdag kl.13:30 – 14:30
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

**Kontakt:** Hilde, tlf 995 58 338. Påmelding.

## Senioryoga med stol – U2

Rolig yoga med fokus på pust og oppmerksomt nærvær.  
Stikk gjerne innom kafeen for en kopp kaffe etter trening.

- **Tid:** Mandag kl.11.00-12.00
- **Sted:** Treningssalen i underetasjen

**Kontakt:** Inja, tlf 920 23 530. Påmelding

## Gåtur Bøler 60pluss

Alle er velkomne! Turer på ca. 2-3 km i nærområdet i rolig tempo. Ta gjerne med mat og drikke.

- **Tid:** Mandag kl.12.00
- **Oppmøte:** Inngangen til Utmarkveien Omsorg+ og nærmiljøsender (U2), Utmarkveien 2, Bøler

**Kontakt:** Eva Nordli, tlf. 465 42 250

# MANGLERUD GÅRD NÆRMILJØ- SENER

Byggveien 15, tlf. 690 20 829 / 932 93 344

## Trim med Kristin

15 minutters trim til musikk. Enkle, tilpassede øvelser som gjør godt for hele kroppen, med rom for smil og latter. Ingen påmelding, bare å bli med!

- **Tid:** Onsdag kl.12.45 - 13.15
- **Sted:** Kafeen

**Kontakt:** 690 20 829

## Styrke, kondisjon og balanse (nivå lett)

Morsom og effektiv trening til musikk for å bedre kondisjon, styrke og balanse. Ledes av instruktør. Passer for deg som bruker ganghjelpemidler utendørs, og ønsker å komme i bedre form.

- **Tid:** Onsdag kl.11.15 - 12.15
- **Sted:** Lillesalen, Manglerud kirke

**Kontakt:** Line, tlf. 917 81 162 /  
Mariana, tlf. 901 93 678

## Styrke, kondisjon og balanse (nivå middels)

Gruppetime med musikk, med fokus på å styrke kroppen, forbedre balansen og forbedre kondisjonen.

Privat gruppe med deltakeravgift.

- **Tid:** Onsdag kl. 10-11
- **Sted:** Lillesalen, Manglerud kirke

**Kontakt:** Kristin, tlf. 472 85 919

## Thai Chi

Nybegynnerkurs. Thai Chi fokuserer på avspenning, styrking av kjernemuskulatur, pust, meditasjon, holdning og balanse.

Privat gruppe med deltakeravgift.

- **Tid:** Mandag kl. 18.00
- **Sted:** Manglerud gård nærmiljøsent

**Kontakt:** tlf. 986 57 939



*Illustrasjonsfoto*

# FRIVILLIGSENTRALER

## MANGLERUD FRIVILLIGSENTRAL

*Enebakkveien 158, tlf. 456 40 202*

Kontakt frivilligsentralen eller se Manglerud frivilligsentral på Facebook for nærmere informasjon om tilbudene.

### Intervalltrening

- **Tid:** Torsdag kl.09.30 – 10.30

### Trening for menn

Tren hva og hvordan du vil!

- **Tid:** tirsdag kl.10.00 – 12.00

### Styrketrening for alle

- **Tid:** Mandag kl.10.00-11.00 og onsdag kl.09.30-10.30

### Yoga med avspenning

- **Tid:** Fredag kl.10.30 – 12.00

### Linedance

- **Tid:** annenhver onsdag i like uker kl.18-19.30

## Styrkerom

Med tredemølle, ellipsemaskin, romaskin og flere sykler.  
Ta kontakt med frivilligsentralen for mer informasjon.

## Sterk og stødig

Passer for deg som begynner å merke endringer i balansen, men som kan gå inne uten å støtte deg. Frivillige, sertifiserte instruktører veileder i øvelser for å bedre beinstyrke og balanse.

- **Tid:** Onsdag kl.11.00 – 12.00  
**Påmelding:** 934 41 721 (instruktør Eva)

## Kontakt for informasjon/spørsmål:

Line, tlf. 917 81 162 /

Mariana, tlf. 901 93 678



*Illustrasjonsfoto*

## BØLER FRIVILLIGSENTRAL

Stallerudveien 97, Tlf: 954 67 926

Kontakt frivilligsentralen for nærmere informasjon om tilbudene.

### Gåtur i nærmiljøet

- **Tid:** Mandag kl.11.00 – 12.30

### Egentrening for alle

- **Tid:** Mandag kl.13.30-14.30

### Styrke og kondisjon for kvinner

- **Tid:** Tirsdag og fredag kl.10.00 – 11.00

### Dans med oss

- **Tid:** Onsdag kl.10.00 – 11.00

### Tai chi/qigong – balansetrening og avspenning

- **Tid:** Torsdag kl.13.30-14.30

### Sterk og stødig

Passer for deg som begynner å merke endringer i balansen, men som kan gå inne uten å støtte deg. Frivillige, sertifiserte instruktører veileder i øvelser for å bedre beinstyrke og balanse.

- **Tid:** Torsdag kl.13.15 – 14.15

**Kontakt:** Mariana, tlf. 901 93 678 /

Line, tlf. 917 81 162

## Fortsatt Sprek

Treningsgruppe for deg som glemmer litt mer, enten det skyldes demens eller andre årsaker, og som gjerne vil holde deg i form. Varierte øvelser for styrke, kondisjon og balanse ledet av fysioterapeut, etterfulgt av kaffe og prat. Du må kunne følge gruppeinstruksjon og kunne bevege deg uten ganghjelpemidler. Transport er mulig.

- **Tid:** Tirsdag kl.12.15 – 14.00

**Kontakt:** Line, tlf. 917 81 162 /

Mariana, tlf. 901 93 678

## OPPSAL FRIVILLIGSENTRAL

Vetlandsveien 99/101, Tlf: 22 75 84 84

### Klassisk Yoga – grunnkurs

Passer for deg som kan gjøre øvelser på gulv. Påmelding.

- **Tid:** Mandag kl.11.00 – 12.30
- **Sted:** Oppsal frivilligsentral

**Kontakt:** tlf. 22 75 84 84

<https://oppsal.frivilligsentral.no/>

## ABILDSØ NÆRMILJØSENTER

Langerudhaugen 1, tlf. 23 16 80 66, <https://abildsonms.no>

Kontakt senteret for nærmere informasjon om tilbudene.

### Ballspill

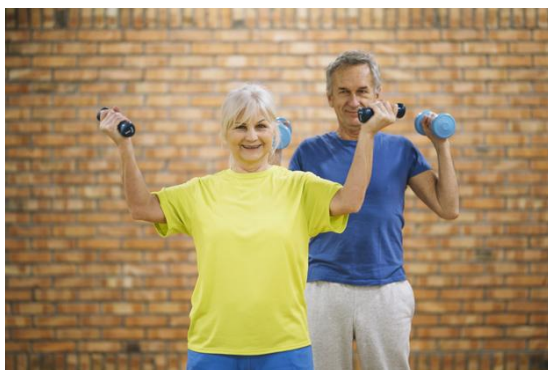
Fotball, innebandy, basket m.m. Kom og prøv uansett form!

- **Tid:** Mandag kl.10.00-11.00

### Styrketrening sammen

Enkle styrkeøvelser for hele kroppen.

- **Tid:** Onsdag kl.09.45



*Illustrasjonsfoto*

# FYSIKALSKE INSTITUTTER

## Abildsø Fysio- & Manuellterapi

*Olaf Helsets vei 5, tlf. 934 10 847*

[www.abildsofysioterapi.no](http://www.abildsofysioterapi.no)

Kontakt instituttet for mer informasjon og påmelding.

## Aktiv med Artrose (AktivA)

Gruppetrening med fysioterapeut for personer med artrose i kne/hofte.

## Hjerte/lungegruppe

Gruppetrening med fysioterapeut for personer med hjerte- og/eller lungesykdom.

## Styrke- og balansegrupper

Sirkeltrening med hovedfokus på styrke og balanse. Øvelsene tilpasses den enkelte.

## **Oppsalklinikken AS**

*John G. Mattesonsvei 4, tlf. 23 89 10 39 /*

*post@opsalklinikken.no*

*www.opsalklinikken.no*

Kontakt instituttet for mer informasjon og påmelding.

### **Seniorgruppe**

Styrke- og balansetrening. Treningen passer for alle, og vil bli tilpasset den enkelte.

### **Aktiv med Artrose (AktivA)**

Gruppetrening med fysioterapeut for personer med artrose i kne/hofte.

### **Tai Chi**

Passer også for 60+

### **Yoga**

Partier som passer for 60+

# ANDRE TRENINGSGRUPPER

## Abildsøtrimmen

Veiledet, variert trim til musikk, med fokus på nakke, skuldre, rygg og kjernemuskulatur. Ta med matte og innesko. Gratis prøvetime. Kr 700 per semester for 1 x per uke og kr 900 per semester for 2 x per uke. 75 kr for drop-in.

- **Tid:** Mandag kl.19.00 - 20.00  
Onsdag kl.19.00 - 20.00
- **Sted:** Abildsø skole, øvre gymsal

**Kontakt:** Kari, tlf. 414 67 571 /  
Anne-Lise, tlf. 415 23 978

## Friskis & Svettis Oslo

Trening for hele kroppen, ulike nivåer. Har grupper i hele Oslo og online trening. Se [www.friskis.com](http://www.friskis.com)

**Kontakt:** tlf. 22 83 94 40

## Den Norske Turistforening

### Nærturer fra Bøler

Turene varer 2-4 timer, inkludert matpause. Ta gjerne med mat og drikke, venner og bekjente!

- **Tid:** Tirsdager kl.11.00
- **Oppmøte:** Narvesen, Bøler T-banestasjon

**Kontakt:** DNT 22 82 28 00

**DNT senior** har mange turgrupper og andre aktiviteter rundt omkring i Oslo. Se [www.dntoslo.no/senior/](http://www.dntoslo.no/senior/) for mer informasjon.



*Illustrasjonsfoto*

# OSLO IDRETTSKRETS 60PLUSS

Tilbyr aktiviteter som bl.a. turgåing, trim til musikk, bordtennis, tennis, roing, vanngymnastikk, styrketrening, innebandy, gåfotball, dans, yoga m.m. over hele Oslo. Aktivitetene ledes av frivillige gruppeledere og det kreves ingen forkunnskap for å delta.

## **For oppdatert informasjon:**

*[www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/60pluss/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo/aktivitet-og-helse/60pluss/)*

**Aktiv på dagtid senior** er et aktivitetstilbud med treningsgrupper ledet av erfarne instruktører. De tilbyr også individuell veiledning. Du betaler en avgift for å delta. Se oppdatert timeplan på <https://aktivdagtidosl.no> og Facebook-siden til Aktiv på dagtid Senior og Oslo idrettskrets.

## **Den Gylne Spaserstokk**

Gratis trimopplegg for seniorer. Motiverer til gåturer gjennom sommerhalvåret. Gåturer registreres fra 15. april til 15. oktober på eget deltakerkort, som kan hentes ved bydelens nærmiljøsentre. Oslo idrettskrets deler ut spaserstokk og merker ved fullførte turer.

**Det ligger en rekke trimvideoer fra Oslo idrettskrets**

**60pluss gratis på youtube.** Bruk denne lenken:

<https://www.youtube.com/channel/UCo6xULT3bd1nodYj3Ha7mGw/videos>

**Kontakt:** Lene Holm, tlf 920 29 671 /

Oslo Idrettskrets, tlf. 22 57 97 00

## **60pluss-aktiviteter i Bydel Østensjø**

### **Abildsø herrer 60pluss**

Gymnastikk, innebandy, volleyball

- **Tid:** Tirsdag kl.19.00
- **Sted:** Oslo frikirke, Abildsø

**Kontakt:** Per Haakonsen, tlf. 905 71 621

### **Manglerud fotball 60pluss**

- **Tid:** Torsdag kl.10.30
- **Sted:** Manglerud fotballhall

**Kontakt:** Oddbjørn Østby, tlf. 916 33 785

## **Oppsal herrer 60pluss**

Trening i hall

- **Tid:** Onsdag kl.14.00
- **Sted:** Oppsal Arena

**Kontakt:** Fred-Olav Løvstad, tlf. 971 90 616

## **Nøklevann ro- og padleklubb 60pluss**

- **Tid:** Mandag kl.09.00 (mai – oktober)
- **Sted:** Klubbhuset ved demningen på Nøklevann

**Kontakt:** Margoth Tvette Kalstad, tlf. 901 95 386

## **Yoga - Østensjø 60pluss**

Ta med mellomtykk yogamatte og pledd. Sosialt samvær i kafeen etter trening.

- **Tid:** onsdag kl.09.45
- **Sted:** Oppsal samfunnshus

**Kontakt:** Tove Steig, tlf. 932 46 002/  
yoga60pluss@gmail.com

## TRENINGSSENTRE

Tilbyr blant annet styrketrening i sal og gruppetrening, også tilrettelagt for godt voksne. De fleste tilbyr gratis prøvetime.

### Skullerud sportssenter

En rekke gruppetimer for godt voksne, med bl.a. spinning, styrke, kondisjon og balansetrening

- **Sted:** Olaf Helsets vei 5

**Kontakt:** tlf. 23 03 11 50

### Friendly, Ulsrud

60+ styrke: skånsomme styrke- og tøyøvelser

- **Sted:** John G. Mattesonsvei 4

**Kontakt:** tlf. 21 45 65 25

### Feelgood Bøler

Trygg trening ved hjelp av motoriserte treningsmaskiner.

- **Sted:** Utmarkveien 1

**Kontakt:** tlf. 928 03 935

## Sats Hellerud

Gruppetimer med kondisjon og styrke

- **Sted:** Tvetenveien 168-170  
**Kontakt:** tlf. 23 30 71 60

## Sats Ryen

- **Sted:** Ryensvingen 5  
**Kontakt:** tlf. 21 42 10 05

## Evo Ryen og Evo Bøler

- **Sted:** Ryensvingen 3 og Utmarkveien 1  
**Kontakt:** <https://evofitness.no>

## Fresh fitness, Manglerud

- **Sted:** Plogveien 6.  
**Kontakt:** tlf. 22 04 15 15

# TRENING I BASSENG

Avtalefysioterapeuter fra Bydel Sagene tilbyr:

## Terapibassengtrening på Sagene bad

Tilbudet retter seg mot pasientgrupper som kan ha god effekt av denne type trening. Treningen varer 10 uker.

Du, din fastlege eller fysioterapeut kan ta kontakt for å undersøke om tilbudet passer for deg.

**Kontakt:** [terapi@bsa.oslo.kommune.no](mailto:terapi@bsa.oslo.kommune.no).

Se også Oslo kommunes hjemmeside

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/fysioterapi/>



*Illustrasjonsfoto*



## **Kan du tenke deg å lede en treningsgruppe?**

*Sterk og stødig* er gruppetrening for personer 65+ som ønsker å bli stødigere til bens. Som frivillig instruktør veileder du i øvelser for å bedre styrke og balanse.

Du trenger ingen forkunnskaper – bare motivasjon! Oslo kommune tilbyr tre dagers gratis instruktørkurs og du blir fulgt opp av en fysioterapeut.

Å være instruktør er en fin måte å holde seg sprek på, både i hodet og kroppen, samtidig som du hjelper andre til å bli sterkere og stødigere.

Flere kan gjerne gå sammen om å lede en gruppe – kanskje kjenner du noen som kan tenke seg å bli med?

**Kontakt:** Mariana, tlf. 901 93 678 /  
Line, tlf. 917 81 162



Oslo